※写真はイメージです。

白菜の力（チカラ）

加熱すると量が減りたくさん食べられるのがメリットです。食物繊維が豊富かつ低カロリーなので、整腸や美肌づくり等の効果が期待できます。

白菜とかきのごま豆乳鍋

調理時間	1人分
20分	298kcal

白菜とかきのごま豆乳鍋

調理時間 20分 | 1人分 298kcal

【材料/4人前】

かき(むき身)……300g
長ねぎ……2本
にんじん……1/4本
白菜……1/4個
水菜……1袋
えのきだけ……1袋
油揚げ……2枚
絹ごし豆腐……1丁
ミツカン ごま豆乳鍋つゆ ストレート……1袋

【作り方】

①具材は食べやすい大きさに切る。かきは塩水で振り洗いし汚れを取る。

②鍋に「ミツカン ごま豆乳鍋つゆ ストレート」をよく振ってから入れて火にかける。煮立ったら、かき、野菜(水菜以外)、豆腐、油揚げを鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。

③最後に水菜を入れる。

オススメの〆　うどん

最後にうどんを入れ、表示の時間通り煮て、いただく。